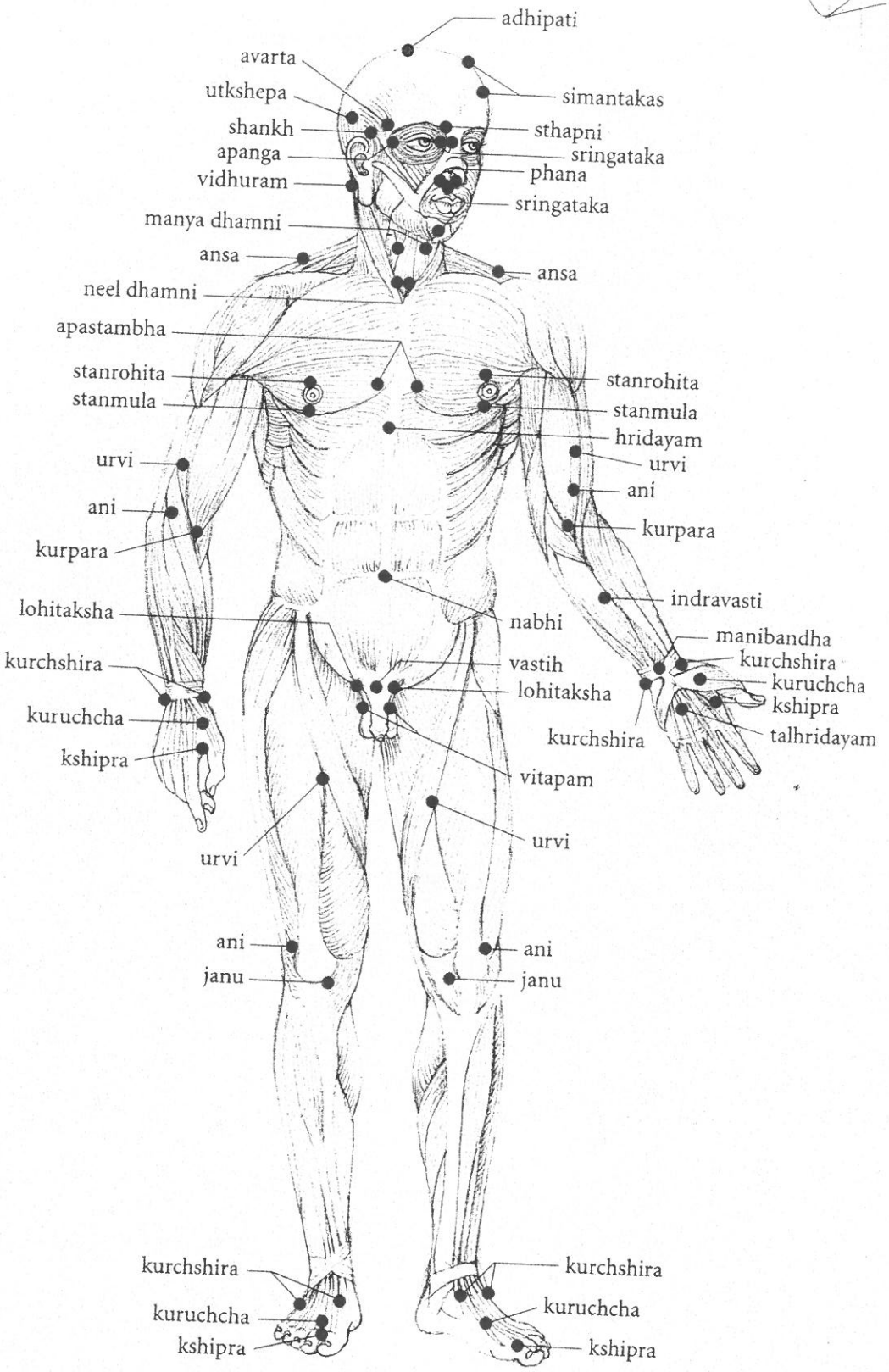
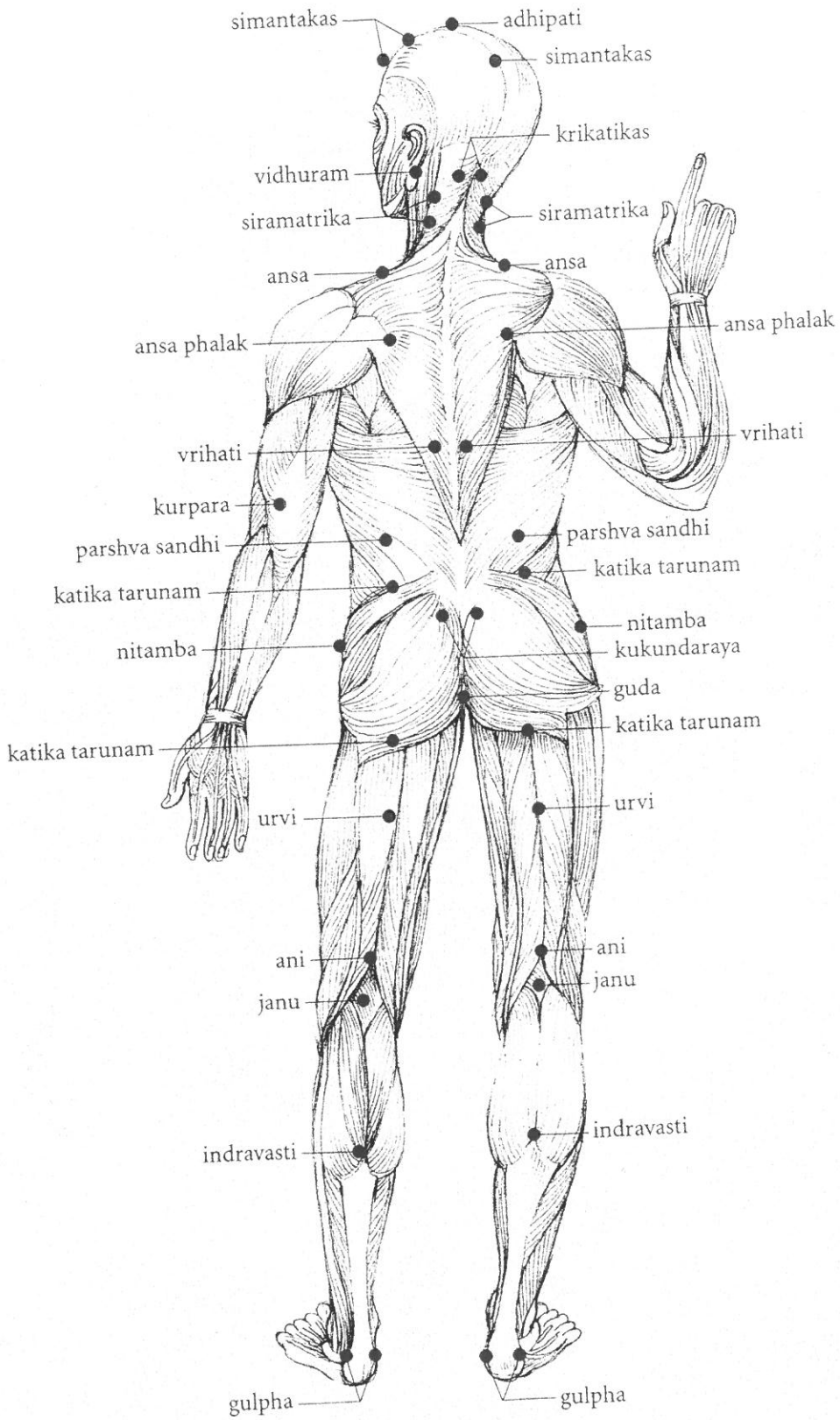
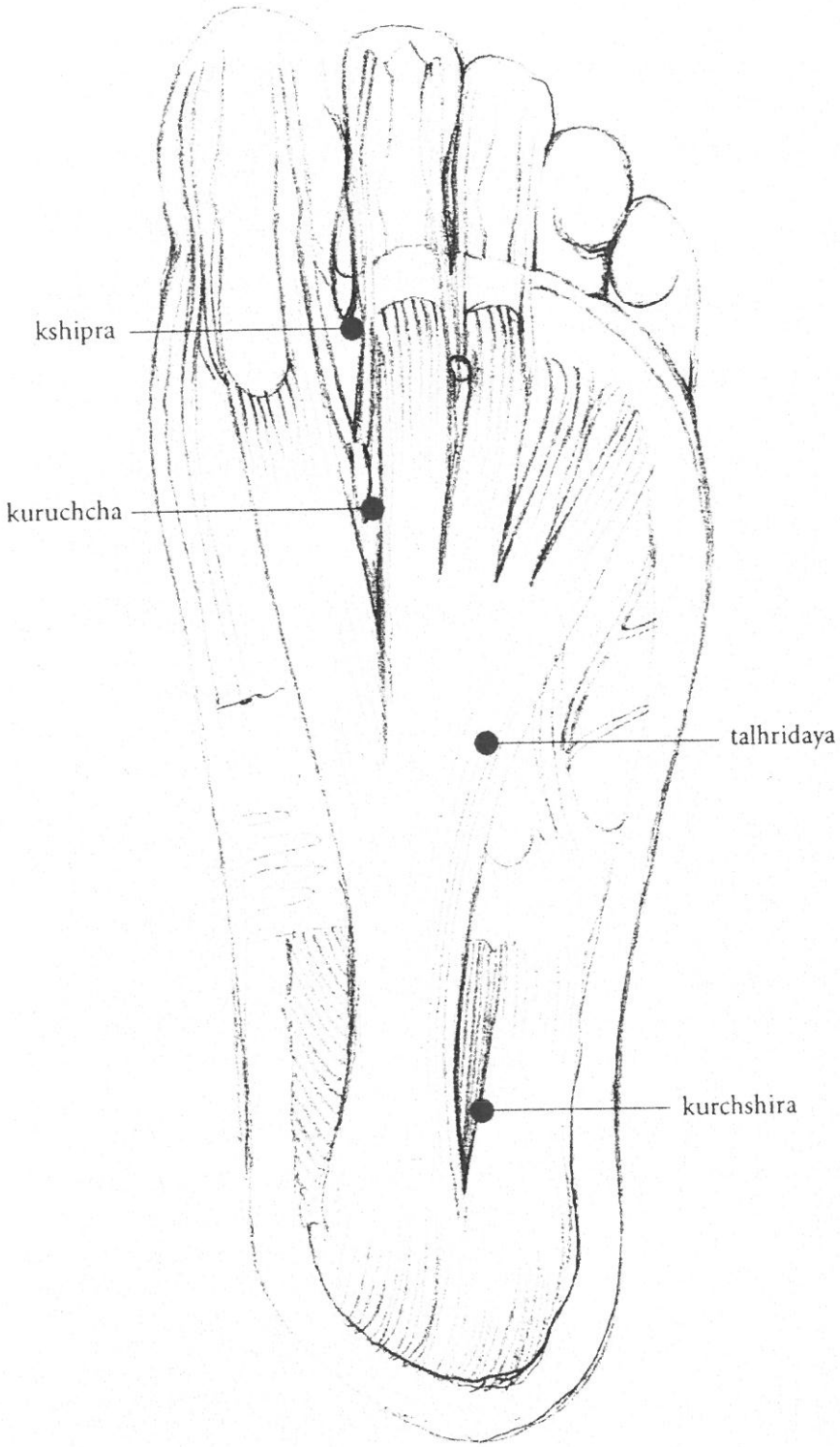
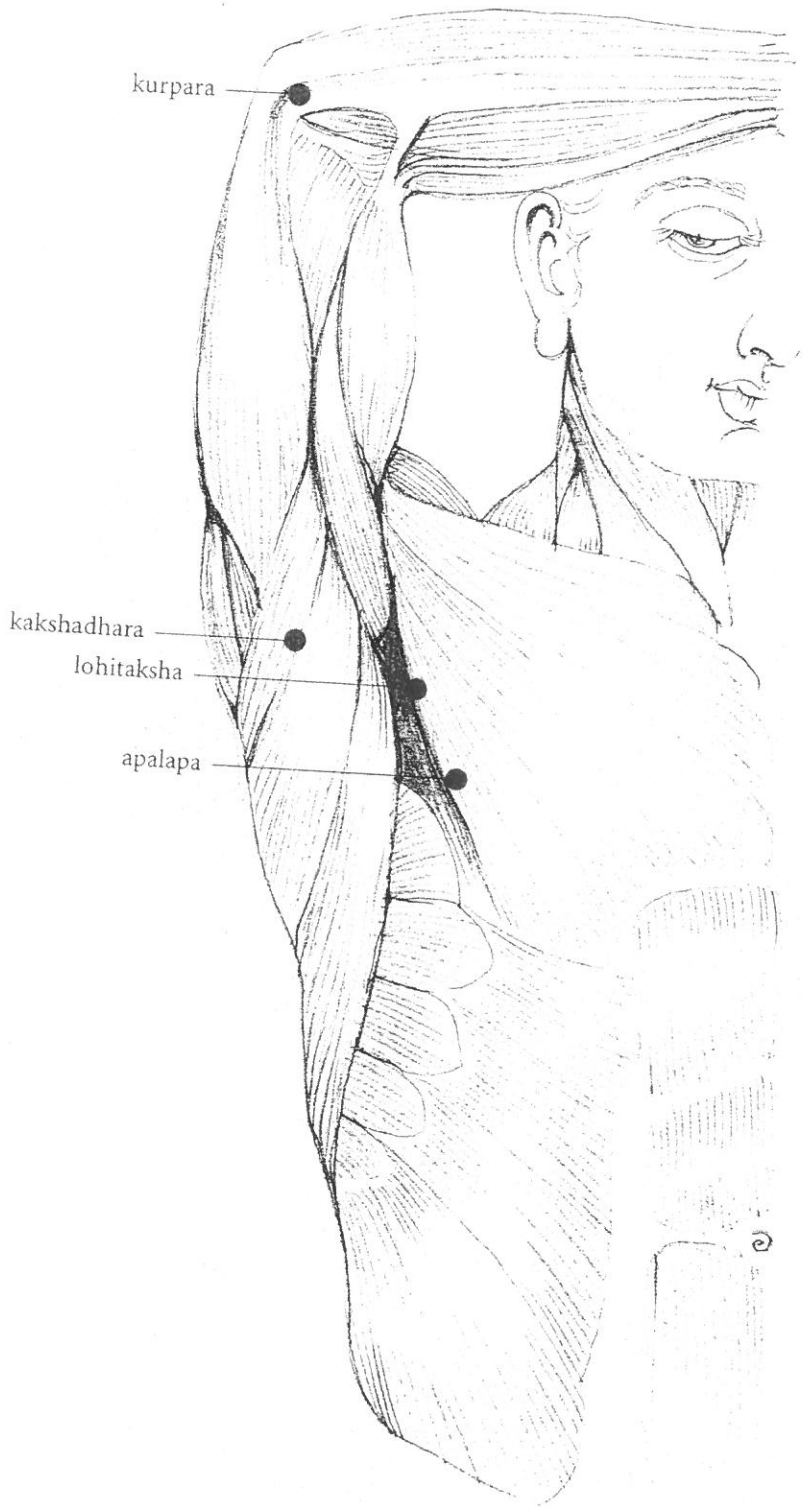

adhipati
avarta
utkshepa
shankh
apanga
vidhuram
manya dhamni
ansa
neel dhamni
apastambha
stanrohita
stanmula
urvi
ani
kurpara
lohitaksha
kurchshira
kuruchcha
kshipra
simantakas
sthapni
sringataka
phana
sringataka
ansa
stanrohita
stanmula
hridayam
urvi
ani
kurpara
indravasti
manibandha
kurchshira
kuruchcha
kshipra
talhridayam
kurchshira
nabhi
vastih
lohitaksha
vitapam
urvi
urvi
ani
janu
ani
janu
kurchshira
kuruchcha
kshipra
kurchshira
kuruchcha
kshipra


simantakas
adhipati
simantakas
krikatikas
vidhuram
siramatrika
siramatrika
ansa
ansa
ansa phalak
ansa phalak
vrihati
vrihati
kurpara
parshva sandhi
parshva sandhi
katika tarunam
katika tarunam
nitamba
nitamba
kukundaraya
guda
katika tarunam
katika tarunam
urvi
urvi
ani
ani
janu
janu
indravasti
indravasti
gulpha
gulpha


kshipra
kuruchcha
talhridaya
kurchshira


kurpara
kakshadhara
lohitaksha
apalapa

15./16. Phana (laturile ambelor nări)
17./18. Apanga (unghiul extern al ochiului)
19./20. Avarta (părțile externe ale sprâncenelor)
21./22. Shankh (tâmpla)
23./24. Utkshepa (deasupra urechii)
25. Sthapni (al treilea ochi)
26. – 30. Simantakas (joncțiunile oaselor craniene)
31./32. Krikatikas (baza craniului)
33. – 36. Sringataka (pe palatul moale)
37. Adhipati (creștetul capului)

Coloana Vertebrală

În sanscrită, șira spinării este numită *meru danda*. *Meru* este un munte legendar, presupus a fi centrul macrocosmosului; *danda* se traduce prin „băț". Coloana vertebrală este centrul microcosmosului, sediul tuturor activităților neuromotorii ale organismului. Așa cum muntele Meru susține trupul macrocosmosului, meru danda a noastră – șira spinării – ne susține corpul.

Construită ca inelele unui șarpe cu clopoței, coloana vertebrală este capabilă să execute tot felul de mișcări șerpuitoare. Pentru a își menține forma corectă, coloana vertebrală trebuie mobilizată prin exerciții, yoga și dans și trebuie, de altfel, să fie menținută dreaptă mereu. Gravitația are cel mai mic impact asupra corpului atunci când acesta stă drept. În toate tulburările fizice și mintale, pacienții, în cele din urmă, devin incapabili să mențină poziția dreaptă a coloanei.

Cei mai mulți oameni nu sunt conștienți de forma coloanei lor vertebrale și nu șed drept. Acest fapt produce, la rândul său, multe probleme fiziologice și psihologice. În general, spatele începe să se deformeze după vârsta de patruzeci și cinci de ani; aceasta se datorează, parțial, procesului natural de îmbătrânire și deficiențelor de vitamine. Dezvoltarea unei percepții proprioceptive a șirei spinării și a formei acesteia și menținerea sa dreaptă, fără suporturi artificiale, cum sunt pernele și spătarele, sunt primii pași către un trai sănătos.

Vertebrele coloanei formează un canal care găzduiește și protejează măduva spinării. Conectându-se cu trunchiul cerebral și creierul din craniu, sistemul nervos central (creierul și măduva spinării) este centrul de control pentru întregul complex al sistemului nervos, care străbate întregul corp. Nervii motori și nervii simpatici și parasimpatici, toți responsabili atât de funcțiile de activitate, cât și de odihnă, ies din

CELE UNSPREZECE MARMAS AFLATE PE FIECARE BRAȚ

1. Kshipra (între police* și arătător)
2. Talhridayam (centrul palmei)
3. Kuruchcha (deasupra kshipra, la rădăcina policelui)
4. Kurchshira (în mijlocul încheieturii mâinii, la baza policelui și chiar sub degetul mic)
5. Manibhanda (încheietura mâinii)
6. Indravasti (mijlocul antebrațului)
7. Kurpara (îm interiorul articulației cotului)
8. Ani (în interiorul brațului, chiar deasupra cotului)
9. Urvi (mijlocul brațului)
10. Lohitaksha (plica axilară)
11. Kakshadhara (axilă)

CELE DOUĂSPREZECE MARMAS SITUATE PE TORACE ȘI ABDOMEN

1. Guda (vârful coccisului)
2. Vastih (vezica urinară)
3. Nabhi (ombilicul)
4. Hridayam (apendicele xifoid)

5./6. Stanmula (sub ombilic)

7./8. Stanrohita (deasupra ombilicului)

9./10. Apalapa (deasupra și pe lateralele regiunii ombilicale)

11./12. Apastambha (între mamelon și stern)

CELE PAISPREZECE MARMAS SITUATE PE SPATE

1./2. Katika tarunam (baza feselor și creasta pelviană)

3./4. Nitamba (creasta iliacă externă)

5./6. Kukundaraye (articulațiile sacro-iliace)

7./8. Parshva sandhi (deasupra katika tarunam, la înălțimea taliei)

9./10. Vrihati (de ambele părți ale celei de a 10-a vertebre dorsale)

11./12. Ansa phalak (omoplații)

13./14. Ansa (umerii)

CELE TREIZECI ȘI ȘAPTE MARMAS LOCALIZATE PE CAP ȘI GÂT

1./2. Neel dhamni (fața laringelui)

3./4. Manya dhamni (de ambele părți ale tiroidei)

5. – 12. Opt Siramatrika (arterele de pe părțile laterale ale gâtului)

13./14. Vidhuram (sub urechi)

---

* Police = degetul mare de la mână (N. T.)

Douăzeci şi şapte Snayu Marmas (Legături între Ligamente Vitale)

patru Ani
două Vitapam
două Kakshadhara
patru Kuruchcha
patru Kurchshirah
una Vastih
patru Kshipra
două Ansa
două Vidhuram
două Utkshep

Opt Asthi Marmas

două Katika tarunam
două Nitambatwo
două Ansa phalak
două Shankh

Douăzeci Sandhi Marmas (Joncţiuni Osoase Vulnerabile)

două Janu
două Kurpara
cinci Simantakas
una Adhipati
două Gulpha
două Manibandha
două Kukundaraya
două Avarta
două Krikatika

Din totalul de 107 marmas, douăzeci şi două sunt situate pe membrele inferioare(câte unsprezece pe fiecare picior), douăzeci şi două sunt situate pe braţe (unsprezece pe fiecare braţ), doisprezece sunt pe torace şi abdomen, paisprezece pe spate şi treizeci şi şapte sunt situate pe gât şi în zona capului.

Denumirea şi localizarea marmas

Cele unsprezece Marmas situate pe Fiecare Picior

1. Kshipra (între primul şi al doilea deget de la picior)
2. Talhridaya (în centrul tălpii piciorului)
3. Kuruchcha (bolta plantară)
4. Kurchshira (călcâi şi marginea externă a piciorului)
5. Gulpha (în spatele ambelor laturi ale articulaţiei gleznei)
6. Indravasti (centrul gambei)
7. Janu (articulaţia genunchiului)
8. Ani (deasupra şi lateral de rotulă)
9. Urvi (mijlocul coapsei)
10. Lohitaksha (regiunea inghinală)
11. Vitapam (rădăcina scrotului)

Cele patru tipuri de vase – nervi, limfatice, artere şi vene – transportă vayu (energia vitală), pitta, kapha şi, respectiv, sângele. Aceste elemente pătrund în marmas pentru a menține umiditatea locală a ligamentelor, oaselor, mușchilor şi articulațiilor. În acest mod, vayu, pitta, kapha şi sângele susțin organismul.

Deoarece marmas constituie localizarea primară a vayu, *soma* (principiul lunar) şi *tejas* (principiul focului), la fel şi a celor trei calități fundamentale, sattva, rajas şi tamas, este foarte important ca acestea să fie cunoscute de către toți terapeuții. Practicantul de masaj trebuie să lucreze cu marmas care sunt localizate în regiunea corpului pe care o masează, pentru a înlesni realizarea echilibrului electrochimic în organism. În Ayurveda, acesta este cunoscut ca echilibrul dintre sattva, rajas şi tamas. Poate fi înțeles şi ca echilibrul dintre cele trei doshas sau tipuri constituționale. Prin executarea unei mişcări circulare blânde, fie cu degetul arătător, fie cu degetul mijlociu, asupra unei marma, organismul poate elibera şi elimina toxinele*.

Practicantul trebuie să consulte lista care urmează şi planşele marma de la paginile 136-141, pentru a identifica marmas în timp ce efectuează un masaj.

Clasificarea marmas

Cele 107 marmas din organism pot fi împărțite în cinci clase:

UNSPREZECE MANSA MARMAS
(JONCȚIUNI MUSCULARE VULNERABILE)

patru Talhridaya
patru Indarvasti
una Guda
două Stanrohita

PATRUZECI ŞI UNA SIRA MARMAS (VENE SAU AMASTOMOZE)

două Manya dhamni
două Neela dhamni
opt Matrika
patru shringataka
două Apanga
una Sthapni
două Apastambha
una Hridayam
una Nabhi
două Parshva sandhi
două Vrihati
patru Lohitaksha
patru Urvi
două Phana
două Apalapa
două Stanmula

* Mâna dreaptă a practicantului se mişcă în sens orar pe marma, iar mâna stângă se mişcă în sens antiorar.

Capitolul Patru

Pregătirea pentru Masaj

Masajul este o metodă de relaxare şi fortificare a muşchilor, fibrelor, tendoanelor, oaselor şi pielii, prin frecţionarea, frământarea, strângerea, tapotarea şi, uneori, împingerea sau scuturarea ţesuturilor. Pentru a oferi un masaj bun, practicantul trebuie să observe funcţionarea şi forma musculaturii. Cel mai eficient masaj este oferit de persoana care urmăreşte curgerea fluidelor şi contururile naturale ale corpului. Masajul contra conformaţiei naturale a musculaturii poate crea dezechilibre şi boli, prin introducerea de tensiuni, lezarea capilarelor fine sau rănirea muşchilor.

În sistemele occidentale şi orientale de masaj, apăsarea, frecţionarea, frământarea şi strângerea sunt similare. Secvenţa mişcărilor şi a părţilor corpului subliniată în masajul Ayurvedic este diferită de cea din Occident. Ayurveda acordă mai multă importanţă masajului capului, şi se administrează ulei în ureche. În mod similar, masajul degetelor de la picior şi al tălpilor joacă şi el un rol mai important. Un masaj Ayurvedic este, de obicei, oarecum mai rapid şi înviorător, iar primitorul îşi schimbă poziţia de câteva ori; acesta implică şi aplicarea presiunii pe marmas.

MARMAS

Pentru a practica masajul Ayurvedic este necesară cunoaşterea locaţiei marmas, punctele de presare ale corpului. După *Sushruta Samhita**, o marma trebuie înţeleasă ca o joncţiune sau ca un loc de întâlnire al celor cinci principii organice: ligamentele, vasele, muşchii, oasele şi articulaţiile.

* *Sushruta Samhita*, Kaviraj Kunjalal Bhishagratna, trad. (Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office) p. 178

două forțe electromagnetice. Atunci când primim sau oferim masaj, nu manipulăm doar mușchi, piele și oase, ci lucrăm cu energiile, atât în plan fizic, cât și mintal. Aceasta reprezintă o interacțiune clară între psyhe a practicantului și a primitorului. Pentru a înțelege aceasta, este necesar să ne reamintim o lege simplă: *Energia curge dinspre nivelele înalte către nivelele mai joase.*

Acest proces al transferului de energie este unul simplu. Primitorul se abandonează masajului și permite organismului să se relaxeze. Apărarea sa cedează natural, permițând energiei practicantului să intre în organismul său și să fie absorbită. Dacă există rezistență din partea oricărei părți, masajul nu aduce multe beneficii. Este necesar ca primitorul să permită practicantului să lucreze, fără să opună nici o rezistență. Aceasta ar împiedica practicantul să lucreze cu grijă și afecțiune, să își mențină nivelul vibrațional ridicat și să nu se lase influențat de propriile fantezii sau de gândurile proprii de orice natură. Datorită implicării în actul oferirii masajului, practicantul este, automat, la un nivel energetic mai ridicat decât primitorul. Astfel, după legea naturală, energia este transmisă din corpul practicantului către corpul primitorului. O fină descărcare de energie electrică străbate vârfurile degetelor practicantului și este repede absorbită de pielea primitorului. Printr-o rețea fină de nervi subtili, numită *nadis*, mai precis *pranavaha* și *manovaha nadis*, se descarcă și este absorbită energia pranică, de asemenea și energia psihică. Marmas joacă un rol important în absorbția energiei și, astfel, în câmpul psihosomatic al primitorului. Uneori, în timpul masării marmas, sunt înlăturate blocajele energetice, iar primitorul este încercat de schimbări emoționale, cum sunt bucuria, tristețea sau supărarea.

Dacă practicantul nu se concentrează în timpul masajului și alunecă în lumea fanteziilor, aceste fantezii sunt transmise imediat primitorului, printr-o reacție de răspuns reciproc. În mod analog, dacă practicantul începe să se gândească la problemele sale, primitorul începe, de asemenea, să simtă probleme de o natură similară. Practicanții care au abordat masajul ca profesiune și tratează multe persoane într-o zi pot avea pierderi de energie. Ei trebuie să ia măsuri pentru a își restabili energia după fiecare masaj. Aceasta se poate face cu ajutorul alimentelor hrănitoare, cum sunt laptele proaspăt, alunele și strugurii, și prin alocarea unui timp de relaxare, înainte și după fiecare ședință. Culcarea în poziția yoga numită poziția cadavrului (*shavasana*) (vezi pagina 51), respirația profundă și meditația asupra sunetului propriei respirații timp de cincisprezece minute vor reface energia practicantului. Ascultarea muzicii relaxante în timpul masajului și

Ciclul se repetă după cum urmează: după apus, Kapha devine dominantă; la miezul nopții, domină Pitta, iar în ultima parte a nopții, Vata este cea mai impunătoare. În ciclurile vieții, Kapha (mucusul) domină în copilărie, Pitta (bila) – la maturitate, iar Vata (vântul)– la bătrânețe.

MARMAS

După *Sushruta Samhita*, există 107 marmas în corpul omenesc. Marmas se referă la joncțiunile ferme sau punctele de întâlnire ale celor cinci principii organice: *mansa* (mușchii), *sira* (vasele), *snayu* (ligamentele), *asthi* (oasele) și *sandhi* (articulațiile). Aceste joncțiuni formează suportul forței vitale sau prana. Prin aceste joncțiuni, cele patru clase de sira – nervi, artere și vene și vase limfatice – intră în organism pentru a aduce substanțe nutritive și lichide. Aceste vase transportă vayu, sângele, și Pitta și Kapha, când acestea sunt dominante și, respectiv, Kapha.

Sushruta Samhita clasifică ulterior marmas după relația lor cu forța vitală a vieții. Pe când amputarea unui braț sau a unui picior poate să nu se dovedească fatală, lezarea unei marma situate în mână sau picior poate produce moartea*. Totuși, practicantul de masaj nu are nevoie să studieze asemenea detalii. Este suficient să știe că marmas susțin organismul. Ele formează suportul primar pentru:

1. Vayu (elementul vânt);
2. Soma (principiul lunar al organismului);
3. Tejas (principiul de foc al organismului); și
4. Gunas (sattva, sau creația; rajas, sau conservarea; tamas, sau dezintegrarea).

Lezarea oricărei marma poate duce la posibile diformități, durere, delir, halucinații, stupoare, comă sau moarte. Leziunile pot, de asemenea, să producă boli mintale, ca și pierderea unuia sau mai multor dhatus, care sunt responsabile de menținerea funcției diferitelor organe, sisteme și părți vitale ale corpului. Pe când masajul în general alimentează cu nutrienți dhatus, masajul marmas furnizează suport specific pentru dhatus și, astfel, întregului organism.

TRANSFERUL DE ENERGIE ȘI VIBRAȚIILE

Masajul reprezintă o interacțiune a energiilor între două corpuri. În afara faptului că sunt două ființe omenești, aceste corpuri sunt, de asemenea,

* Pentru o informare mai detaliată despre marmas, vezi *Sushruta Samhita*, volumul 2, capitolul 6, versetele 2-9.

Echilibrul armonios al tuturor celor trei doshas este esențial pentru menținerea bunăstării fizice și mintale. Perturbarea oricărei dosha produce boală și dereglare în interiorul organismului. Datorită rolului crucial pe care sistemul tri-doshic îl joacă în reglarea, conservarea și creșterea organismelor noastre, acesta trebuie studiat de fiecare practicant al masajului Ayurvedic. Examinarea pulsului radial este esențială pentru a determina vikriti al unei persoane și trebuie să fie deprinsă de practicantul masajului (vezi pag. 17). Pentru a selecta uleiul adecvat, este necesar să se știe ce dosha este agravată. (Vezi capitolul 3, în care se discută despre doshas și uleiuri.)

Starea chimică a organismului uman variază în funcție de factori ca locul geografic, clima și dieta. La baza acestor factori, care pot varia zilnic, se află prakriti – schema chimică pe baza căreia a fost alcătuit organismul. Acest cod genetic dictează multe aspecte ale unui individ, ca simpatiile și antipatiile acestuia, obiceiurile alimentare și preferințele în materie de gust, miros și temperatură. În timp ce tipurile Vata și Pitta pot obține beneficii enorme din masajul cu ulei, tipurile Kapha trebuie să se concentreze asupra masajului uscat sau asupra masajului cu uleiuri medicinale create special pentru tipul lor.

Vata

Oamenii cu temperament Vata – cei dominați de vayu (vânt) – dorm puțin, merg repede și vorbesc prea mult. Corpul lor este uscat, iar părul lor este subțire, rar și fragil. Au minți neliniștite, iar sentimentele lor rătăcesc din loc în loc aproape continuu. Nu le plac frigul și lucrurile reci, au memoria slabă și lasă multe fraze neterminate, pentru că mintea lor trece abrupt de la un gând la altul. Adoră plăcerile sexuale și senzuale și le plac în mod deosebit mâncărurile cu gust dulce, acru, fierbinte și picant. Mănâncă ori prea mult, ori prea puțin, și scot sunete când beau apă. Esențialmente, indivizii Vata sunt imprevizibili și nesiguri. Își cheltuiesc repede banii și au tendința să rămână săraci. Durata de viață a individului Vata este relativ scurtă. Persoanele Vata visează că locuiesc în munți, în copaci și în aer și că zboară fără mijloace mecanice. Corpul Vata este înalt și subțire, cu genunchi care sunt noduroși și șubrezi. Pulsul este slab și alunecător ca un șarpe.

Când Vântul (vayu) este tulburat, aceasta se caracterizează prin următoarele tipuri de simptome: sete excesivă; tremurături; uscăciune, asprime, roșeață a pielii; durere; astm; tuse; jenă în urechi, nas și gât; tulburări circulatorii; jenă la urinat și constipație.

organism viu; ele sunt create din cele cinci elemente, după cum urmează. Elementele eter şi aer (*akash* şi *vayu*) formează temperamentul Vata; focul şi apa (*agni* şi *apah*) formează temperamentul Pitta; apa şi pământul (*apah* şi *prithvi*) formează temperamentul Kapha. În organism, oasele, carnea, pielea, nervii şi părul aparţin elementului pământ. Sperma, sângele, grăsimea, urina, mucusul, saliva şi limfa aparţin elementului apă. Foamea, setea, temperatura corpului, somnul, letargia, inteligenţa, furia, ura, gelozia şi strălucirea aparţin elementului foc. Toate mişcările – respiraţia, instinctele naturale, funcţiile senzoriale şi motorii, secreţiile şi excreţiile şi transformarea ţesuturilor – aparţin elementului aer. Iubirea, duşmănia, sfiala, frica şi ataşamentul sunt calităţi care sunt identificate cu akash sau eterul.

Fiecare temperament individual, sau *prakriti*, este determinat din momentul concepţiei şi este invariabil pe toată durata vieţii individului. Mediul chimic al fertilizării ovulului joacă un rol important în stabilirea naturii psihosomatice a individului. Din interacţiunea dintre individ şi mediu apar dezechilibrele în prakriti individual. Aceste dezechilibre se numesc *vikriti* individual.

TIPURI DE TEMPERAMENTE

Conform Ayurveda, unul (şi deseori chiar două) din aceste şapte temperamente se poate regăsi în toate organismele vii:

1. Vata (dominat de vânt)
2. Pitta (dominat de bilă)
3. Kapha (dominat de mucus)
4. Kapha-Pitta (dominat de combinaţia dintre vânt şi bilă)
5. Pitta-Kapha (dominat de bilă şi mucus)
6. Vata-Kapha (dominat de vânt şi mucus)
7. Vata-Pitta-Kapha (dominat egal de toate cele trei doshas)

În plus, dacă se iau în considerare proporţiile variabile ale Vata, Pitta şi Kapha, există o varietate nenumărată de temperamente.

Prin aceste doshas, organismul acceptă schimbările din mediu şi primeşte energie din hrană. Acţiunile tuturor celor trei doshas sunt concentrate în special în zona dintre inimă şi ombilic. Aici, doshas interacţionează necontenit, coordonând procesul de auto-conservare şi creştere al organismului. Orice perturbaţie a unei dosha creează imediat un dezechilibru în organism şi întrerupe eliminarea reziduurilor.